

夏季休業中の過ごし方について

1. 新型コロナウイルス感染防止の徹底の継続について

感染対策が緩和されていますが、基本的な感染対策を徹底し、感染リスクの高い行動や集団での行動は出来る限り控えましょう。外出から帰宅した際には、うがい・手洗いを励行し、日頃から十分な睡眠を心がけバランスの良い食生活を送り、健康管理に留意してください。

2. 交通ルール・マナーについて

自動車・バイク、自転車を運転する際は、交通ルール・マナーを遵守し、事故等に巻き込まれないよう交通安全を心がけてください。万が一、事故を起した、あるいは遭った場合は速やかに警察へ届け出てください。「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って運転してください。

3. 飲酒について

20歳までの飲酒は法律で禁じられています。

4. 違法薬物について。

薬物使用は、使用者の身体、生命に危害を及ぼすのみならず、友人や家族を失い、想像もつかない影響を及ぼします。甘い誘いには勇気を持って断ってください。

5. SNSの利用について

SNS（LINE・Twitter・Facebook・instagramのDM等）は簡単に情報を共有できますが、個人情報、他人の誹謗中傷、知らぬ間に情報が拡散するなど、使用方法を誤ると思わぬ事態に発展しますので注意しましょう。

6. 自分の身を守りましょう！怪しい勧誘にも注意

最近SNSによる勧誘も増えています。引き込まれると人生が崩壊する危険性がありますので注意してください。また、最近の傾向として、暗号資産（仮想通貨）や海外不動産等への投資などが横行しています。身近な人から勧誘されて断りにくいと思っても、きっぱり断ってください。短期間・時間で高収入が得られるといった甘い誘いには乗らないよう気を付けましょう。被害に遭わないためには、【個人情報を漏らさない】【はっきり「NO」と断る】【友人、家族、大学に相談】を心掛けてください。

7. 熱中症対策について

今年は特に猛暑が続いています。熱中症による救急搬送もままならい状況にあります。各自で注意し、対策を心がけてください

- ①水分をこまめにとる。
- ②塩分をほどよくとる。
- ③睡眠環境を快適に保つ。
- ④日差しを避けるなどの予防に努める。